

TESIS

PENGARUH *OUTDOOR EDUCATION ACTIVITIES* TERHADAP PENINGKATAN *SELF ESTEEM* DAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SMK



Oleh:

**Imam Arifin
NIM. 15711251052**

Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan
Program Studi Ilmu Keolahragaan

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

ABSTRAK

Imam Arifin : Pengaruh *Outdoor Education Activities* Terhadap Peningkatan *Self-Esteem* dan Kebugaran Jasmani Siswa SMK. Tesis. Yogyakarta: Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, 2019.

Kegiatan Pendidikan Luar Kelas merupakan salah satu bentuk aktivitas jasmani yang dapat dipergunakan untuk pengembangan kebugaran jasmani dan pengembangan *Self-esteem*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh *Outdoor education Activities* terhadap peningkatan *Self-Esteem* Siswa.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang menggunakan *Randomized Control Group Pretest-Posttest Design*. Populasi penelitian ini adalah seluruh seluruh siswa SMK MUH Berbah Sleman yang berjumlah 298 siswa. Sampel Penelitian ini adalah 40 siswa yang masuk dalam kategori. Pengambilan sampel dilakukan dengan *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Self-Esteem*. Teknik analisis data yang dilaksanakan adalah analisis uji-t dan uji f dengan taraf signifikansi toleransi 0,05%.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan pengaruh pendekatan *hard games* terhadap peningkatan *self-esteem* siswa. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan pengaruh pendekatan *soft games* terhadap peningkatan *self-esteem* siswa. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan *Outdoor education activities* berupa *hard games* dan *soft games* Terhadap Peningkatan *Self Esteem*.

Kata Kunci: *outdoor, self esteem*

ABSTRACT

Imam Arifin : The Influence of Outdoor Education Activities on Students' Self-Esteem Improvement : **Thesis. Yogyakarta: Graduate School, Yogyakarta State University, 2019.**

Outdoor Education Activity is a form of physical Activity that can be used to develop self-esteem development. This research aims to examine the influence of Outdoor Education Activities on students' self-esteem improvement.

It is experiment research which used a Randomized Control Group pre-test and post-test design. The population involved all 298 students in SMK MUH Berbah Sleman. The sample of this research is 40 students were selected simple random sampling. questionnaire self-esteem were used as data gathering instruments. The data were analyzed using t-test analysis and f-test at significance level of tolerance 0.05%

The results show that there is no significance influence of hard game approach on the students self-esteem improvement. There is no significance influence of soft games on their self-esteem improvement. There is no significance influence of outdoor education activities such as hard games and soft games on the students self-esteem improvement.

Keywords: *outdoor, self-esteem*

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama mahasiswa : Imam Arifin

Nomor mahasiswa : 15711251052

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar magister di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 26 Juli 2019

Yang membuat pernyataan

Imam Arifin
NIM. 15711251052

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH *OUTDOOR EDUCATION ACTIVITIES* TERHADAP
PENINGKATAN *SELF-ESTEEM* SISWA SMK

IMAM ARIFIN

NIM. 15711251052

Dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis
Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal 5 Agustus 2019

TIM PENGUJI

Prof. Dr. Suharjana, M.Kes.
(Ketua penguji)

Soni Nopembri, Ph.D
(Sekretaris Penguji)

Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
(Pembimbing/Penguji)

Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd.
(Penguji Utama)

Yogyakarta, 30/8/2019
Program Pascasarjana
Universitas Negeri Yogyakarta
Direktur,



Prof. Dr. Marsigit, M.A.
NIP 19570719 198303 1004

27/8 2019

27/8 19

27.08.2019

27/8 19

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas karunia yang Allah SWT berikan, atas limpahan rahmat, dan kasih sayang-Nya, atas petunjuk dan bimbingan yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Pengaruh *Outdoor Education Activities* Terhadap *Self-Esteem* Siswa SMK”.

Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih sedalam-dalamnya kepada semua pihak, yang telah memberikan bantuan berupa bimbingan, arahan, motivasi, dan doa selama proses penulisan tesis ini.ucapan terimakasih dan penghargaan penulis sampaikan kepada Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. selaku dosen pembimbing tesis yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasinya, sehingga penulisan tesis ini dapat terselesaikan. Selain itu ucapan terimakasih dan penghargaan penulis sampaikan kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta dan Direktur Program Pascasarjana beserta staf, yang banyak membantu sehingga tesis ini dapat terwujud.
2. Kaprodi Ilmu Keolahragaan dan para dosen yang telah menyampaikan ilmu pengetahuanya.
3. Prof. Dr. Suharjana, M.Kes., Dr. Widiyanto, M.Kes. selaku validator yang memberikan penilaian, saran, dan masukan demi perbaikan instrumen penelitian tesis ini.
4. Prof. Dr. Pamuji Sukoco selaku reviewer yang telah memberikan masukan sehingga terselesaikan tesis ini.

5. Kepala SMK Muhammadiyah Berbah, Bapak Ahmad Maftuhin, S.H.I atas doa, keramahan dan kerja samanya dalam pelaksanaan penelitian sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.
6. Bapak dan Ibunda tercinta atas segala cinta, ketulusan, kasih sayang dan doa yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi.
7. Istri tercinta yang selalu sabar dalam memberikan motivasi dan dorongan sehingga penulis bisa menyelesaikan tesis ini.
8. Teman-teman mahasiswa Ilmu Keolahragaan 2015 atas motivasi, kebersamaan, kekompakan selama masa kuliah semoga persaudaraan kita tetap terjaga.
9. Semua pihak yang tidak saya sebutkan satu persatu, yang telah memberikan bantuan pelaksanaan penelitian dan penyusunan dalam tesis ini. Semoga bantuan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang setimpal dari Allah SWT.

Teriring harapan dan doa semoga Allah SWT. membalas amal kebaikan dari berbagai pihak tersebut. tentunya masih banyak kekurangan yang ada dalam penulisan tesis ini, untuk itu penulis sangat berharap masukan dari pembaca dan semoga karya ilmiah ini bisa bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya. Amin.

Yogyakarta, 26 Juli 2019

Imam Arifin

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM	i
ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	14
C. Pembatasan Masalah	14
D. Rumusan Masalah	15
E. Tujuan Penelitian	15
F. Manfaat Penelitian	16
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	17
1. <i>Self-esteem</i>	17
a. Makna <i>Self-Esteem</i>	17
b. Karakteristik Tingkatan <i>Self-Esteem</i>	20
c. Fungsi <i>Self-Esteem</i>	24
2. <i>Outdoor Education Activities</i> (Kegiatan Pendidikan Luar Kelas) ..	31
a. Definisi <i>Outdoor Education Activities</i>	32

b. Jenis Outdoor Education	39
3. Karakteristik Remaja	42
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Esteem</i>	40
a. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Esteem</i>	40
B. Kajian Penelitian Yang Relevan	43
C. Kerangka Pikir	45
D. Hipotesis Penelitian	47

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	48
B. Tempat dan Waktu Penelitian	49
C. Validitas Experimen.....	51
1. Validitas Internal	51
2. Validitas Eksternal.....	54
D. Populasi dan Sampel Penelitian	54
E. Variabel Penelitian	56
F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	57
1. Teknik Pengumpulan data.....	57
2. Instrumen Pengumpulan Data.....	58
G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	63
H. Teknik Analisis Data	65
1. Uji Prasyarat Analisis	66
a. Uji Normalitas.....	66
b. Uji Homogenitas	67
2. Uji Hipotesis	67

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	68
1. Deskripsi Tingkat <i>Self-Esteem</i> Kelompok Eksperimen 1	68
2. Deskripsi Tingkat <i>Self-Esteem</i> Kelompok Eksperimen 2.....	70
3. Deskripsi Tingkat <i>Self-Esteem</i> Kelompok Kontrol.....	72

B. Hasil Uji Prasyarat	73
C. Analisis Data Uji Anova	75
1. Pengaruh <i>Outdoor education Activities</i> berupa <i>Hard Game</i> dan <i>Soft Game</i> Terhadap Peningkatan <i>Self Esteem</i>	75
2. Pengaruh Pendekatan <i>hard games</i> Terhadap Peningkata <i>Self-Esteem</i>	76
3. Pengaruh <i>pendekatan Soft Games</i> Terhadap Peningkatan <i>Self-</i> <i>Esteem</i>	76
D. Pembahaasan Hasil Penelitian	77
BAB V . KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	80
B. Implikasi	80
C. Saran	82
D. Keterbatasan Penelitian.....	82
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN.....	89

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Perbedaan <i>Self-esteem</i> tinggi dan <i>self-esteem</i> rendah	6
Tabel 2. Jadwal kegiatan eksperimen dengan kegiatan <i>hard games</i>	55
Tabel 3. Jadwal kegiatan eksperimen dengan kegiatan <i>soft games</i>	55
Tabel 4. Kisi-kisi kuesioner	62
Tabel 5. Deskripsi Statistik Tingkat <i>Self-Esteem</i> Kelompok Eksperimen 1	76
Tabel 6. Kategorisasi Tingkat <i>Self-Esteem</i> Kelompok Eksperimen 1 Pretest	77
Tabel 7. Kategorisasi Tingkat <i>Self-Esteem</i> Kelompok Eksperimen 1 posttest	78
Tabel 8. Deskripsi Statistik Tingkat <i>Self-Esteem</i> Kelompok Eksperimen 2	80
Tabel 9. Deskripsi Statistik Tingkat <i>Self-Esteem</i> Kelompok Eksperimen 2 pretest	80
Tabel 10. Kategorisasi Tingkat <i>Self-Esteem</i> Kelompok Eksperimen 2 posttest.....	81
Tabel 11. Deskripsi Statistik Tingkat <i>Self-Esteem</i> Kelompok Kontrol	84
Tabel 12. Kategorisasi Tingkat <i>Self-Esteem</i> Kelompok Kontrol <i>Pretest</i>	84
Tabel 13. Kategorisasi Tingkat <i>Self-Esteem</i> Kelompok Kontrol <i>Posttest</i>	84
Tabel 14. Hasil Perhitungan Uji Normalitas	88
Tabel 15. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas	88
Tabel 16. Uji T Pengaruh Pendekatan <i>Hard Games</i> Terhadap Peningkatan <i>Self-Esteem</i>	90
Tabel 17. Uji T Pengaruh Pendekatan <i>Soft Games</i> Terhadap Peningkatan <i>Self-Esteem</i>	91

Tabel 18. Pengaruh <i>Outdoor education Activities</i> berupa <i>Hard Game</i> dan <i>Soft Game</i> Terhadap Peningkatan <i>Self-Esteem</i>	92
--	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	53
Gambar 2. Disain Penelitian	54
Gambar 3. Grafik Hasil Tingkat <i>Self-Esteem</i> Kelompok Eksperimen 1 pretest	77
Gambar 4. Grafik Hasil Tingkat <i>self-esteem</i> Kelompok Eksperimen 2	81
Gambar 5. Grafik Hasil Tingkat <i>Self-Esteem</i> Kelompok Kontrol	85

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian	108
Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Validasi	109
Lampiran 3. Surat Permohonan Izin Validasi	110
Lampiran 4. Surat Keterangan Validasi Instrumen	111
Lampiran 5. Surat Keterangan Validasi Instrumen.....	112
Lampiran 6. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	113
Lampiran 7. Jadwal Penelitian	114
Lampiran 8. Kisi-kisi Kuesioner	123
Lampiran 11. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian	135
Lampiran 12. Statistika	142